



6月よていこんだて



C(南小・茂呂小・三郷小・三中・特別支援小・中)

伊勢崎市第一西学校給食調理場

日	曜	献立名	献立名	主 な 材 料 名						栄養価		
				体をつくる(あか)		体のちようしをととのえる(みどり)		ねつや力のもとになる(きいろ)		1人分	たんぱく	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂肪	(kcal)	(g)	
3	月	背われこめっこぼん	牛乳	フランクフルトチリソースかけ ジャーマンポテト ふわふわたまごスープ	フランクフルト だいず たまご ベーコン	牛乳 チーズ	トマト パセリ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン	パン さとう じゃがいも パン粉	油 バター	643 818	27.8 34.4
4	火	ごはん 天井のたれ	牛乳	【行事食～歯と口の健康週間～】 いかの天ぷら 切り干し大根のカムカムあえ 鶏ごぼ汁	いか とり肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	切り干しだいこん もやし だいこん ごぼう ねぎ しいたけ こんにゃく	ごはん さとう こむぎこ	油 ごま油	621 757	22.3 26.2
5	水	ココアパン	牛乳	ハムチーズピカタ アスパラサラダ コーンチャウダー	ハム チーズ たまご ベーコン	牛乳 生クリーム	アスパラガス にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	パン じゃがいも	ドレッシング 油	655 858	25.2 32.3
6	木	ごはん	牛乳	ビビンバ ナムル トッポグスープ	ぶた肉 だいず	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	こんにゃく ごぼう ねぎ にんにく もやし だいこん しょうが えのきたけ	ごはん さとう トッポグ	油 ごま油 ごま	635 819	23.1 28.3
7	金	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き ひじきの炒り煮 豚汁	さば さつまあげ 油あげ だいず ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう さといも	油	646 830	28.4 34.9
10	月	ごはん	牛乳	【世界の料理～中国～】 パオズ(2) パンサンサー ジャージャン豆腐	ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ ねぎ もやし しょうが にんにく	ごはん はるさめ さとう かたくり粉 パオズの皮	油 ごま油	726 887	25.0 29.9
11	火	黒パン	牛乳	チキンのチーズ焼き こんにゃくサラダ トマトラビオリスープ	とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	こんにゃく キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん にんにく	パン パン粉 ラビオリ じゃがいも	ドレッシング 油	607 786	27.4 34.7
12	水	ごはん	牛乳	キャバツメンチソースかけ いんげんのごまあえ 田舎汁 味付小魚	ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳 小魚	さやいんげん にんじん	キャベツ たまねぎ もやし こんにゃく だいこん ごぼう	ごはん パン粉 さとう じゃがいも	油 ごま	657 847	24.6 30.0
13	木	麦ごはん	牛乳	ポークカレー えだまめサラダ ぐんまのうめゼリー	ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ しょうが にんにく りんご うめ	ごはん むぎ じゃがいも ゼリー	ドレッシング 油	643 827	20.2 25.0
14	金	ゆでめん	牛乳	【かみかみ献立】 かみかみかきあげ チンゲン菜の浅漬け 肉うどん汁	ぶた肉 いか 油あげ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	もやし きゅうり だいこん ねぎ えのきたけ	ゆでめん こむぎこ さとう	油	639 787	24.4 29.4
17	月	ごはん	牛乳	さけのたまねぎソースかけ 茎わかめのきんぴら 高野豆腐のみそ汁	さけ さつまあげ こうどうふ みそ	牛乳 くわかめ	にんじん こまつな	たまねぎ こんにゃく ごぼう だいこん しいたけ	ごはん さとう かたくり粉 じゃがいも	油 ごま ごま油	602 762	27.5 33.4
18	火	パーカーハウス	牛乳	白身魚フライソースかけ コールスローサラダ 伊勢崎トマトとレタスのスープ	ほき たまご フランクフルト	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ コーン たまねぎ エリンギ レタス	パン パン粉	ドレッシング 油	616 786	23.1 28.5
19	水	ごはん	牛乳	焼きしゅうまい(2・3) 中華丼 フルーツ杏仁あえ	ぶた肉 うずらたまご なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし しいたけ たけのこ しょうが にんにく パイナップル もも	ごはん かたくり粉 しゅうまいの皮 杏仁とうふ	油 ごま油	621 819	25.0 32.0
20	木	ゆめロール	牛乳	いかリングフライ(2) スパゲティポリタン 野菜スープ	いか ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ だいこん コーン	パン パン粉 スパゲティ じゃがいも	油	646 792	24.5 28.7
21	金	ごはん ふりかけ	牛乳	【郷土料理～熊本県～】 きびなごフライ(2) ごま昆布和え タイビーエン	ぶた肉 いか うずらたまご なると	牛乳 きびなご こんぶ	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり キャベツ しょうが	ごはん パン粉 はるさめ かたくり粉	油 ごま ごま油	603 753	24.6 29.0
24	月	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソースかけ 筑前煮 小松菜のみそ汁	ぶた肉 とり肉 油あげ とうふ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん ごぼう れんこん こんにゃく えのきたけ	ごはん さとう かたくり粉 じゃがいも	油	641 832	28.2 35.0
25	火	発芽玄米ごはん	牛乳	赤魚の白しょうゆ焼き 肉じゃが 鶏つみれ汁	赤魚 ぶた肉 さつまあげ とり肉 油あげ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ しらたき だいこん しいたけ	はつかけんまいごはん じゃがいも さとう	油	601 771	30.5 37.9
26	水	中華めん	牛乳	あげ上州ぎょうざ(2) 切り干し大根のキムチあえ みそラーメンスープ ◆レモンゼリー	ぶた肉 なると みそ	牛乳	にんじん にら	切り干しだいこん きゅうり もやし だいこん ねぎ コーン にんにく しょうが レモン	ちゅうかめん ぎょうざの皮 さとう ゼリー	油 ごま油	624 846	24.5 31.7
27	木	ごはん	牛乳	【群馬の伝統食～混ぜごはん～】 あじ磯辺フライソースかけ 五目ごはんの具 かみなり汁	あじ とり肉 油あげ とうふ こうどうふ みそ	牛乳 あおりの	にんじん	ごぼう しいたけ えだまめ こんにゃく だいこん ねぎ	ごはん パン粉 さとう じゃがいも	油	660 862	26.8 33.9
28	金	ナン	牛乳	夏野菜のキーマカレー ビーンズサラダ 冷凍みかん	ぶた肉 ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆	牛乳	にんじん ピーマン トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ なす コーン ズッキーニ にんにく しょうが みかん	ナン	ドレッシング 油	679 804	25.9 30.9

・材料の都合等で献立が変更になる場合があります。
 ・献立表には主な材料のみ表示しています。詳しくは調理場までお問合せください。
 ・栄養価の数字は上段小学校、下段中学校です。
 ・◆印がついているものは学校配送です。

今月の給食では、そばと同じ製造工場で作られているものはありません。

小学校	平均 基準値	638 650	25.5 21~33
中学校	平均 基準値	812 830	31.3 27~42

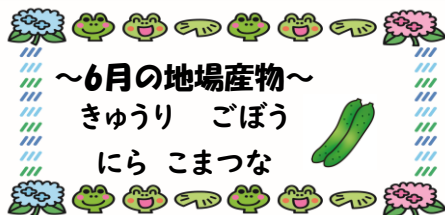
今月の行事食

- 4日 行事食～歯と口の健康週間～
- 10日 世界の料理～中国～
- 14日 かみかみ献立
- 21日 郷土料理～熊本県～
- 27日 群馬の伝統食～混ぜごはん～

献立表及び給食だよりは市ホームページにも掲載しています。



第一調理場の給食(食材)は、毎週1回放射線物質検査を実施して安全確認をしております。先月に行った検査では放射性物質不検出でしたので安全が確認できました。



～6月の地場産物～
きゅうり ごぼう
にら こまつな

6月分の給食費引落し日は7月1日(月)です。給食費の未納は皆さんの給食に影響いたします。引落し日前日までに口座残高の確認をお願いします。



6月4日～10日は歯と口の健康週間

よくかんで
食べよう！！

